

아이가 적당한 양을 알아서 먹는다는 점을 믿어 주세요.

- 매 식사 때와 간식 시간마다 몸에 좋은 건강한 어떤 음식을 먹어야 하는지 결정해 주세요. 어떤 음식을 먹을지, 얼마만큼 먹을지는 아이가 결정하도록 해 주세요.
- 아이가 직접 결정을 할 수 있도록 해 주십시오. 건강을 위해 꼭 먹어야 하는 음식을 준비만 해 주시면 됩니다. 그 건강한 음식 중에 아이가 먹을 것은 아이가 선택할 수 있게 해 주세요.
- 음식은 조금만 주세요. 더 먹고 싶으면 아이가 더 달라고 할 것입니다.
- 배고픔에 대해서는 아이가 제일 잘 알고 있으니깐요. 배가 부르면 그만 먹을 것입니다. 먹으라고 강요하거나 음식을 완전히 비우라고 하지 말아주세요.
- 식사나 간식을 먹지 않는다고 걱정하지 마세요. 언젠가 다른 사람들보다 더 먹게 될 것입니다. 음식을 먹으라고 간청하거나 다른 음식을 만들어 주지 마세요.



건강 간식 레시피:

트로피컬 요거트 스무디

- 블렌더에 플레인 요거트, 잘게 자른 열대 과일(바나나, 망고, 파파야, 파인애플), 얼음을 넣습니다.
- 부드러워질 때까지 갈아 냅니다!



간식은 중요합니다!

건강한 간식은 성장에 도움이 됩니다. 미리 간식 계획을 짜고, 하루 종일 간식을 입에 달고 있지 않도록 해 주십시오.

안전한 음식을 주세요

- 한 입 크기의 쉽게 씹어서 삼킬 수 있는 부드러운 음식을 주세요.
- 아이가 다음과 같은 음식을 먹고 있을 때는 목에 걸리는 일이 생기지 않도록 옆에서 지켜봐 주세요. 그런 음식에는 단단한 생채소 통째 포도알, (손가락으로 뜯) 땅콩 버터, 칩, 견과류, 팝콘, 건조 과일, 핫도그, 덩어리로 된 고기, 딱딱한 사탕 등이 있습니다.
- 포도는 반으로 자르고, 땅콩버터는 얇게 펴바르고, 핫도그는 길게 잘라서 먹는 것이 좋습니다.



.....
자녀의 음식과 관련해서 궁금한 점이 있다면 WIC로 문의해 주십시오.

나도 도울 수 있어요!

- 아이가 주방에서 일을 거들 수 있게 해 주세요. 아이가 할 수 있는 일:
 - 과일과 채소 씻기.
 - 부드러운 과일과 채소 으깨기.
 - 분말 재료 계량 돕기.
 - 계란 깨기.
 - 버터 섞기.
 - 빵에 버터나 땅콩버터 바르기.
 - 샌드위치 만들기.
 - 플라스틱 칼로 부드러운 음식 자르기.
 - 오렌지, 바나나, 삶은 계란 껍질 벗기기.
 - 식탁 준비하기.
 - 식사 후 식탁 정리하고 닦기.
 - 쓰레기통에 쓰레기 넣기.
- 아이는 도움이 된다고 느낄 때 큰 만족감을 갖습니다. 아마 먹는 것도 더 잘 먹을 것입니다!



같이 놀아요!

아이는 매일 노는 것을 정말 좋아해요. 아이가 더 똑똑해지고, 더 강해지고, 더 건강해지고, 더 행복해질 수 있게 같이 놀아주세요! 아이와 함께 할 수 있는 놀이는 참 많습니다.

- 음악에 맞춰 춤추기
- 대장 따라하기 놀이
- 토끼뿔 놀이
- 사방치기 놀이
- 숨바꼭질 놀이
- 함께 산책하기
- 캐치볼 놀이



나는 매일 노는게 정말 좋아요.

- 요리하고, 정글을 탐험하고, 동물로 변신하기 놀이

아이가 무엇을 할 수 있는지 보세요!

- 아이는 스스로 하는 것을 좋아합니다.
- 달리기도 하고, 깡충깡충 뛰기도 하고, 공 던지기도 할 수 있어요. 같이 캐치볼 해 주세요!
- 삼점 놀이 같은 역할 놀이도 좋아합니다.
- 이야기도 좋아해요. 같이 책을 읽을까요?
- 가게에 가서 채소도 고를 수 있어요.
- 식탁에서 아이가 먹을 음식은 아이가 덜어 먹을 수 있어요. 그릇을 잡아주면 아이가 손가락으로 음식을 덜어낼 수 있습니다.
- 이제 차례를 기다릴 수도 있습니다.
- 아이는 “부탁드려요”, “고맙습니다” 라고 말하는 것을 배울 수 있습니다.
- 아이에게 이런 말들을 해 주세요.
 - “정말 잘하는구나!”
 - “자랑스럽다!”
 - “넌 정말 특별하다!”

안전하고 건강하게 지켜주세요.

- 차를 탈 때는 항상 카시트에 앉게 해 주세요.
- 소아과 의사와 치과 의사 진료를 받게 해 주세요.
- 물 근처에 있을 때는 항상 아이를 잘 살펴주세요.
- 아이가 있는 곳에서 담배나 그 외 다른 흡연은 하지 말아주세요.
- 매일 이를 닦고 치실을 이용하는 것을 도와주세요.
- 밖에서 놀 때는 자외선 차단제를 발라 주세요.
- 찾길을 건널 때 아이 손을 잡아 주세요.
- 하루에 TV나, 태블릿, 전화 또는 컴퓨터를 1-2시간 이상 사용하지 못하게 해 주세요!



나는 4살!
 함께 찾아봐요!

건강하게 먹고 활동하는 재미있는 방법을 찾아보아요!



DOH 961-1000 May 2014 Korean

장애인의 경우, 요청 시 다른 형태로 본 문서를 이용하실 수 있습니다. 요청하시려면, 1-800-841-1410(TDD/TTY 711)번으로 전화해 주십시오.

Washington State WIC Nutrition Program은 차별 없는 프로그램입니다. 본 기관은 기회 균등 제공 기관입니다.

본 간행물은 California WIC Program을 편집한 것이며 허가에 의해 재인쇄되었습니다.



Washington State WIC Nutrition Program



가족이 함께 편안하게 식사하게 해주세요.

- 어른과 함께 식사하는 것이 좋습니다. 함께 즐거운 식사 시간이 되도록 해주세요. TV, 전화, 태블릿, 컴퓨터는 모두 끕니다.
- 아이는 매일 배우고 있습니다! 음식의 이름을 알려주십시오. 모양, 색깔, 맛에 대해 이야기 나눕니다. 이 음식이 어디서 왔는지도 알려주십시오. 음식을 세어보는 것도 할 수 있습니다.
- 작은 그릇으로 아이가 자신의 음식을 덜어 보도록 하십시오. 얼마만큼 덜어가야 할지 배울 수 있습니다.
- 여러 다양한 음식을 먹어볼 수 있도록 해 주십시오. 매주 새로운 음식에 도전해 보도록 해 주십시오. 대부분의 음식을 좋아하게 될 것입니다.
- 가족과 함께 식사하는 것이 좋습니다. 아이는 가족들이 먹는 대부분의 음식을 먹을 수 있습니다. 말하는 것을 좋아하고 관심을 좋아합니다! 재미있는 이야기를 들려주는 것을 좋아합니다.
- 먹거나 마실 때에는 항상 앉아서 해야 합니다.
- 작은 숟가락이나 포크를 주십시오. 여전히 먹을 때 지지분할 수 있습니다. 하지만 점점 나아지고 있습니다!
- 입이나 손을 닦을 때 냅킨을 사용할 수 있습니다.
- 식사 전후로 손을 씻어 주세요.



4세 유아에게 좋은 음식 — 매일 먹어야 하는 음식:

곡물



곡물 중 4-5 종류

- 1 슬라이스 빵이나 토르티야
- 1컵의 건조 시리얼
- ½컵의 조리된 국수, 밥 또는 오트밀
- 작은 크래커 6개

곡물의 절반은 전곡으로 섭취해야 합니다.

단백질



단백질 중 3-4 종류

- 2테이블스푼의 잘게 썬 고기, 닭고기, 칠면조 고기 또는 생선
- 1개의 달걀
- 4테이블스푼의 익혀서 으갠 콩
- 1테이블스푼의 땅콩버터
- 4테이블스푼의 두부

고기와 콩류는 피를 건강하게 해 주는 대부분의 철을 공급해 줍니다.

채소



채소 중 3종류

- ½컵의 조리하여 잘게 썬 채소
- 1컵의 생채소
- 4온스의 채소 주스

매일 암녹색 또는 주황색 채소를 먹도록 합니다!

유제품



유제품 중 4-5 종류

- 4온스의 우유
- 4온스의 요거트
- 1슬라이스의 치즈

저지방이나 무지방 우유를 먹입니다. 유제품의 음식들은 뼈와 이를 튼튼하게 해 주는 칼슘을 공급해 줍니다.

지방, 오일 및 당류

아주 조금만 제공

과일



과일 중 2-3 종류

- ½ 컵의 신선, 통조림 또는 냉동 과일
- 4 ~ 6온스의 100% 과일 주스 (이 이상은 안 됨!)

매일 비타민 C가 함유되어 있는 음식을 줍니다(오렌지, 딸기, 멜론, 망고, 파파야, WIC 주스).

우선 조금만 주세요. 아이가 더 먹고 싶으면 더 달라고 할 것입니다.



식사 및 간식 계획

매일 3식을 하고 2 ~ 3회 간식을 제공합니다. 매일 일정한 시간에 식사를 하게 합니다.

여기 식사와 간식 계획 예시가 있습니다. 다양한 음식을 선택해 성장과 체력 향상에 도움을 주세요.



식사 및 간식 계획 A (1일 1400칼로리)

아침	1온스의 곡물 ½컵의 과일 ½컵의 유제품*
간식	1온스의 곡물 ½컵의 과일 1온스의 단백질 식품
점심	1온스의 곡물 ½컵의 채소 ½컵의 과일 ½컵의 유제품* 1온스의 단백질 식품
간식	½컵의 채소 ½컵의 유제품*
저녁	2온스의 곡물 ½컵의 채소 1컵의 유제품* 2온스의 단백질 식품

식사 및 간식 계획 B (1일 1400칼로리)

아침	1온스의 곡물 ½컵의 유제품* 1온스의 단백질 식품
간식	½컵의 과일 ½컵의 유제품*
점심	2온스의 곡물 ½컵의 채소 ½컵의 과일 ½컵의 유제품*
간식	½컵의 채소 ½컵의 과일 1온스의 단백질 식품
저녁	2온스의 곡물 ½컵의 채소 1컵의 유제품* 2온스의 단백질 식품

*무지방 또는 저지방 우유, 요거트, 치즈를 주세요.

1온스의 곡물 =
1슬라이스의 빵 또는
1온스의 인스턴트 시리얼 또는
½컵의 밥, 파스타 또는 시리얼